

Voedingsadviezen obs De Hofmaat

Obs De Hofmaat is een gezonde school. Op het gebied van voeding willen we een actieve rol spelen. Het aantal kinderen met overgewicht is landelijk de afgelopen 20 jaar verdubbeld. Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans op overgewicht op volwassen leeftijd en kan leiden tot veel gezondheidsproblemen. Daarbij hebben kinderen met overgewicht het vaak moeilijker op school. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

De voedingsadviezen zijn gebaseerd op de informatie van het voedingscentrum. Meer informatie vindt u op www.voedingscentrum.nl

Brood, groente en fruit

Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende volkorenbrood, groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Volkorenbrood en bruinbrood zijn de gezondste keuzes. Daarin zitten namelijk lekker veel vezels. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels. Per dag eet je kind:

- van 4-8 jaar ongeveer 2 tot 4 sneetjes
- van 9-13 jaar ongeveer 4 tot 6 sneetjes

Wat is gezond beleg?

Hieronder staat beleg dat in de Schijf van Vijf staat en beleg dat buiten de Schijf van Vijf staat. Geef ook dubbele boterhammen, of doe op iedere helft een ander beleg voor de variatie.



Goede keuze uit de Schijf van Vijf

- Halvarine of margarine uit een kuipje op elke boterham.
- Hartig mager beleg, zoals 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, verse geitenkaas, ei, hüttenkäse en licht zuivelspread.
- Notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker.
- Hummus zonder zout.
- Vis, zoals makreel, haring, zalm, heilbot, bokking en sardines.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei.

Uit deze belegsoorten buiten de Schijf van Vijf kun je dagelijks een keer iets kiezen

- Vegetarische smearworst, vleeswaar zoals kipfilet, magere knakworst of een plakje ham.
- Salades op brood zoals komkommersalade, farmersalade.
- Appelstroop, halvajam en honing, vruchtenhagel, hagelslag. Zoet beleg kan een alternatief zijn voor hartig. Geef bij voorkeur een product met minder suiker, zoals halvajam.

Lekker fruit voor tussendoor is bijvoorbeeld appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei en mandarijn. Groente die makkelijk zijn mee te geven zijn bijvoorbeeld worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of radijsjes.

Hoeveel mag je kind tussendoor eten?

Eten dat niet in de Schijf van Vijf past noemen we extra's. Snoep, snacks, koekjes en gebak zijn voorbeelden van extra's. Kinderen mogen gemiddeld 200 tot 300 kilocalorieën (kcal) per dag aan extra's. Je zit al heel snel aan dit aantal calorieën, zo bevat één gevulde koek al 260 kcal en een stroopwafel 170 kcal. Sultana Naturel bevat per pakje 165 kcal.

En hoe zit het met drinken?

Veel pakjes en blikjes bevatten veel calorieën. Ook als je dat misschien niet verwacht, zoals bij sinaasappelsap (66 kcal per glas) of appelsap (69 kcal per glas). Een pakje appelsap, sinaasappelsap of Wicky bevat 4 suikerklontjes. Dubbelfris light bevat 1 suikerklontje. Ranja bevat ook redelijk veel suiker. Het voordeel van ranja is echter dat je deze zo zoet kunt maken als je zelf wilt. Er zijn natuurlijk ook light versies van ranja.